# DOM I SZKOŁA

ROK I. * * * 1930 R. * * * NR. 2

## Róża i kolce.

Matka! Jak wiele treści mieści w sobie ten wyraz. Matko kochana, czy zdajesz sobie z tego sprawę? — Posłuchaj! Bóg stworzył ten piękny świat dla dobra człowieka, a człowieka na obraz i podobieństwo Swoje. Kto się zastanowi nad tem, ten musi przyznać, jak piękny i wzniosły cel ma człowiek żyjąc tu na ziemi. Zwłaszcza kobieta - matka.

Weźmy przykład N. P. Marji.

Godząc się na wolę Bożą, by zostać Matką Syna Bożego, przyjmuje ten obowiązek z radością, że spełni posłannictwo Boże, że uszczęśliwi świat, że wyrwie ludzi z niewoli szatana. I z jakiem poświęceniem idzie przez życie od początku aż do końca.

Kobieto - Matko! A czyż twoja rola w życiu nie ma być podobną? Ty masz być duchem opiekuńczym swego domu. Ty przecież spełniasz posłannictwo tak ważne wobec Boga i społeczeństwa.

Tak jak M. Najśw. godzi się z wolą Bożą, tak ty godzisz się wyjść zamąż, by być przyjaciółką, żoną, matką. I tu dopiero zaczyna się prawdziwe twoje życie.

Masz piękny pączek róży przed sobą, rozkoszujesz się zapachem, zapominasz, że róża ma kolce, lecz nawet, gdy się ukłujesz, choć cię zaboli, nie wyrzucasz jej, bo jej woń i piękność czaruje cię, zmieniasz wodę, by jaknajdłużej ją zachować.

Słuchaj! Ta róża — to życie twoje.

Z chwilą, gdy przed Bogiem złożyłaś przysięgę u stóp ołtarza, przyswajasz sobie nową rolę w życiu, stając się gospodynią w domu, żoną, miłą towarzyszką swego wybrańca. Lecz niebacznie upajając się szczęściem, trafiasz na kolce. I cóż wtedy? Ranią cię. Jeśliś roztropna, goisz rany szybko, ofiarą — poświęceniem. Tak jak zmieniasz wodę u róży, tak ty zapominasz o przykrościach, które ci życie nasuwa, by zachować szczęście.

I cóż się dzieje? Zaczynasz zastanawiać się: „Co to będzie dalej?" Te myśli nie dają ci spokoju. — A przecież jest tylko jedna odpowiedź na to. Musisz sobie powiedzieć: „Mam być przyjaciółką — żoną — matką, zgodziłam się na to, jestem człowiekiem, jestem ułomną, i tak, jak ktoś musi znosić moje wady, tak ja muszę znosić wady osób, z któremi żyję lub obcuję" — a wtedy zamiast chmury na czole zjawi się uśmiech serdeczny przebaczenia, doznasz wielkiego zadowolenia, gdyż godnie spełnisz swoje zadanie, a sumienna praca dopełni reszty.

## Alkohol a życie rodzinne.

Alkohol niweczy dobrobyt i szczęście rodzinne. Rodzina, do której wkradło się pijaństwo, wnet popada w niedostatek, bo ustaje praca i zarobek, a na wódkę coraz więcej potrzeba pieniędzy. Ile to stąd rozdzierających scen: bójki, kłótnie, przekleństwa, dzieci często głodne i zziębnięte, a bite i popychane — oto obraz piekła na ziemi, nie życie rodzinne. Choć nędza w domu, choć w chwili trzeźwości pijak czuje, że z jego winy rodzina popadła w biedę, to jednak sprzeda ostatnią poduszkę, wycygani ostatni grosz, nie zawaha się przed największą podłością, byle pragnienie wódki zaspokoić.

Pijaństwo rodziców odbija się też na potomstwie. Dzieci alkoholików przychodzą na świat nieżywe lub umierają wnet po urodzeniu, o ile zaś pozostaną przy życiu, rzadko kiedy są zdrowe i moralne. Często dziedziczą nałóg rodziców, a dorósłszy, kończą nieraz samobójstwem.

Nieraz znów matka, patrząc na dziecko z wodą w głowie lub obarczone padaczką, suszy sobie głowę, co może być przyczyną nieszczęścia. Kumoszki plotą, że się przestraszyło, że je ktoś urzekł, lub zając przeleciał przez drogę. Tymczasem przyczyną jest ojciec, który piwem, rumem czy wódką zanadto się pokrzepiał i rozweselał. Więcej niż połowa dzieci niezdolnych t. zw. głupich, które w szkole pozostają w tyle za rówieśnikami, miała ojca pijaka lub matkę alkoholiczkę.

Klęska alkoholizmu przechodzi więc z jednego pokolenia na następne i sprowadza zwyrodnienie całego społeczeństwa. Jest to wróg ubogich i bogatych, na którego zwalczenie wytężyć musimy wszystkie siły. Niedość wystrzegać się pijaństwa. Jedynym sposobem, by ustrzec siebie i swoje dzieci od zatruwającego organizm działania alkoholu jest stać się zupełnie wstrzemięźliwym i wyrzec się wszelkich trunków.

**Marja Karlińska.**

## Czytaj matko!

1. Dzieciom i młodzieży nie należy **nigdy** dawać ani piwa, ani wina, ani wódki!
2. Napojów alkoholowych na lekarstwo można używać wyjątkowo i to tylko na wyraźne polecenie lekarza.
3. Napoje alkoholowe wcale nie są środkami spożywczemi, lecz używkami szkodliwemi.
4. Regularne, choć umiarkowane spożywanie napojów alkoholowych psuje krew i powoduje liczne choroby.
5. Regularne, choć umiarkowane, używanie napojów alkoholowych osłabia zdolność do pracy i sprowadza niezdolność wyżywienia rodziny.
6. Częste, chociaż umiarkowane, używanie napojów alkoholowych kogokolwiek z rodziców powoduje

**liczne kalectwa i nienormalny rozwój umysłowy i fizyczny potomstwa.**

7. **Wyleczyć z nałogu można tylko zupełnem powstrzymaniem się od napojów alkoholowych**, a nie umiarkowanem piciem.

Dla dobra Twojego, dzieci Twoich, wstąp do organizacji abstynentów, skłoń do abstynencji również Twego męża, a przekonasz się, że w rodzinie Twej nastanie wkrótce raj na ziemi. Wówczas z wielkiego szczęścia będziesz wołać:

Niech żyje abstynencja!

**Nie dawaj dzieciom ani piwa, ani wina, ani wódki!**

**Dlaczego???**

Napoje alkoholowe wszelkiego rodzaju, nawet w małych ilościach, dzieciom szkodę przynoszą:

**Bo:**

1. Alkohol hamuje rozwój fizyczny i duchowy dziecka.
2. Alkohol prowadzi szybko do lenistwa, zmęczenia i nieuwagi w szkole.
3. Alkohol powoduje niekarność dzieci w szkole i w domu.
4. Alkohol powoduje wczesną nerwowość i chorobliwą bezsenność.
5. Alkohol zagraża obyczajności dzieci i prowadzi je na manowce.
6. Alkohol osłabia odporność organizmu dziecka, a przez to ułatwia u dzieci powstanie chorób wszelkiego rodzaju, specjalnie suchot.
7. Alkohol przedłuża trwanie choroby i czyni trudniejszem wyleczenie.
8. Alkohol wywołuje coraz to dalsze pragnienie i dlatego prowadzi do nałogowego pijaństwa.
9. Nałóg alkoholowy zabija wszelkie dobre poczynania i prowadzi do nędzy.
10. Nałóg alkoholowy dotąd żadnego dziecka nie uszczęśliwił, lecz przeciwnie — wszystkich swych wyznawców wtrącił w ostatnią nędzę materjalną i moralną!

Jeżeli Ci więc leży na sercu dobro Twych dzieci i ich przyszłe szczęście na ziemi oraz zbawienie wieczne ich dusz, to **od najwcześniejszych lat** wychowuj je **w zupełnej wstrzemięźliwości** od napojów alkoholowych.

---



# Matka błog. ks Bosko.

Rodzice błogosł. ks. Jana Bosko byli niezamożnymi wieśniakami. Utrzymywali się z małej posiadłości rolnej. Rodzina Bosko składała się z pięciu osób: ojca, matki i trojga dzieci. Jan był najmłodszym z rodzeństwa i nie miał jeszcze dwóch lat, gdy odumarł go ojciec. Ze śmiercią ojca bieda zajrzała do chaty, jednakże matka nie opuściła rąk bezradnie, ale dołożyła wszelkich starań, by dać dzieciom jaknajlepsze wychowanie. Z miłości dla nich Małgorzata, — tak było na imię tej zacnej matce — wyrzekła się powtórnego zamążpójścia; i tak podwajała swoją pracę i zabiegi, że, pomimo trudnych podówczas warunków życia, nie zaznały one ni głodu ni chłodu; nadto ta prosta niewiasta z ludu umiała korzystać z każdej okoliczności, by jakąś dobrą myśl, jakieś szlachetne uczucie zaszczepić w serduszkach najdroższych swoich skarbów.

Z widoku firmamentu usianego gwiazdami przenosiła ich myśli do tej niebieskiej nagrody, jaką Bóg zgotował tym, którzy Go miłują; spoglądając na falujące łany, na łąki pokryte wzorzystym kobiercem kwiecia, mówiła dzieciom o dobroci Boskiej i o obowiązku okazywania Mu za nią wdzięczności, — nawet klęski, jak gradobicia, powodzie itp., napełniały ją uwielbieniem sprawiedliwości Bożej i ze łzami w oczach zdawała się na wolę Bożą, mówiąc: „Bóg karze za grzechy, z Panem Bogiem się nie żartuje". Chociaż Małgorzata sama nawet pisać nie umiała, lecz, obdarzona niezwykłym rozumem, od najwcześniejszych lat uczyła swe dziatki, jak mają służyć Bogu. Oprócz modlitw, które zwykle odmawiała z niemi wspólnie, uczyła je katechizmu i sama przygotowywała do Spowiedzi i Komunji św., tym sposobem znacznie upraszczając pracę kapłanowi. Pod kierownictwem takiej matki wzrastał Janek, wśród najprostszych wiejskich zajęć, aż do 16 roku życia, kiedy to, przy pomocy Boskiej, za staraniem matki i dzięki swoim zabiegom mógł nareszcie rozpocząć nauki, które mu umożliwiły pójście za głosem powołania.

# Czego potrzeba?

Czego potrzeba, aby zapewnć w pewnej mierze radość i zadowolenie w małżeństwie i ułatwić zgodność pożycia oraz spełnienie jego celu?

Przedewszystkiem odpowiedniego przygotowania się do małżeństwa i pewnych uczuć albo cnót, które współżycie ułatwiają. Przygotowanie podzielimy na:

1. praktyczne, 2. fizyczne, 3. umysłowe, 4. duchowe, 5. pedagogiczne.

1. Przez **przygotowanie praktyczne** rozumiemy wyszkolenie się w gospodarskich zajęciach, których znajomość znacznie się przyczynia do ułatwienia życia.

Ciężkie przeżywamy chwile pod względem gospodarczym, lecz zdaje się, iż w przyszłości będziemy je błogosławili, gdy obecne trudne warunki gospodarcze zwrócą ogół kobiet na odpowiednie drogi pracy i zmienią fałszywe poglądy, które czasy powojenne zakorzeniły. I tak zdawało się i jeszcze się zdaje całemu szeregowi panien, że sprzątanie, gotowanie, zmywanie, pranie, szycie jest jakiemś zajęciem poniżającem kobietę, że na szacunek tylko ta zasługuje, która pisze na maszynie, zasiada w biurze, stoi za składnicą albo studjuje. Tymczasem nieraz tak bywa, że wyżej wymienione, ze względu na swe zachowanie, bynajmniej na szacunek nie zasługują, że on daleko więcej należy się tej siostrze, kuzynce, znajomej, która chwyta się najskromniejszej pracy i wykonuje ją **sumiennie i umiejętnie.**

W pożyciu małżeńskiem **umiejętności praktyczne żony pierwszorzędną grają rolę** i to bez względu na stanowisko. Jeżeli nawet wychodzi się za człowieka majętnego, znajomość kuchni i gospodarzenia uwalnia

od zależności, od nieumiejętnej i nieraz nieuczciwej służby, ułatwia rozkazy, zwiększa ich powagę. W przeciwnym razie służba lekceważy sobie panią domu. Wtedy można nieraz słyszeć: nasza pani i tak się nie zna.

Jeżeli jest się niezamożną, wtedy znajomość kuchni i gospodarzenia umożliwia oszczędność i dostosowanie się do dochodów. W jednym i drugim wypadku ułatwia i umila pożycie małżeńskie. Staropolskie przysłowie mówi: „Co chłop wozem wwiezie, baba fartuchem wyniesie".

Nieraz zacni skądinąd mężczyźni nie chcą się żenić, bo boją się **niegospodarności żon.**

Bardzo rozpowszechnionym jest pogląd, że do serca męża trafia się przez żołądek. Mniemanie to nie bardzo przynosi zaszczyt mężczyznom, przedstawiając ich jako smakoszów, myślących tylko o jedzeniu, lecz zawiera dużo życiowej prawdy.

Jeżeli mąż, wracając zmęczony od zawodowej pracy, często natrafia na przypalony i niesmaczny obiad, zacznie do domu się zniechęcać, a następstwa tego są już bardzo smutne.

**Nie powinna zamąż wychodzić panienka, która nie zapozna się z gotowaniem, szyciem, aby z naprawą pończoch** (kupowaniem nowych) lub obrąbianiem śliniaczka nie musiała biegać do krawcowej lub szpilkami podpinać oberwane fałdy. **Z. Rzepecka.**

# Ludzie, co wyszli z biedy

Często spotyka się ludzi, którzy, nie mogąc się dorobić czy to stanowiska, czy spokojniejszego kawałka chleba, utyskują na swą młodość, która upłynęła w niedostatku i temu przypisują wszelkie swoje niepowodzenia. A jednak bieda, uczciwie znoszona, nie jest najgorszem złem, owszem jest ona w wielu razach człowiekowi bodźcem, a zarazem jakby szóstym zmysłem, który mu pomaga szukać dróg do pracy. Tysiączne przykłady uczą, że niedostatek w młodości bywa częstokroć nawet błogosławieństwem, bo zmusza nas do pokonywania trudności, a taka walka krzepi i umacnia siły.

Wszyscy dziś korzystamy z dobrodziejstwa kolei żelaznej, a komu zawdzięczamy pierwszą lokomotywę, czy może uczonemu inżynierowi, który ukończył wyższe szkoły? Nie, człowiekowi, co wyszedł z nędzy, a wiedzę zdobył własną pracą i żelazną wytrwałością. Jerzy Stephenson był jednym z ośmiorga rodzeństwa, a miał tak ubogich rodziców, że cała ta liczna rodzina mieściła się w maleńkiej izdebce wiejskiej lepianki. Jerzy musiał paść krowy sąsiada, ale siedząc na pastwisku lepił z gliny różne maszyny, które zaopatrywał w rurki wystrugane mozolnie z jodłowego drzewa. Gdy miał lat 17, powierzono mu obsługę niewielkiej maszyny fabrycznej pod dozorem ojca — i maszyna ta dla niego, który nie umiał ani czytać ani pisać, stała się nauczycielem. Kiedy inni robotnicy w dni wolne włóczyli się po szynkach lub grali w karty, Jerzy rozkładał swoją maszynę na części, przyglądał się dokładnie jej budowie i robił z nią różne doświadczenia. Gdy następnie jako wielki wynalazca stał się sławnym, ci, którzy czas trwonili na karty i pijatykę, nazwali go — osobliwem dzieckiem szczęścia.

Weźmy inny przykład. Roznosiciel dzienników nie wydaje się zwyczajnie kandydatem do powodzenia w jakimkolwiek zawodzie. A przecie człowiek wszechświatowej sławy, któremu zawdzięczamy fonograf, żarówkę elektryczną i kinematograf i tyle innych wynalazków, rozpoczął karjerę jako chłopiec roznoszący gazety w pociągach kolejowych.

Tomasz Edison, który niedawno obchodził 80 rocznicę urodzin, miał podówczas około lat piętnastu. Ale wtedy już zajmowały go bardzo nauki przyrodnicze, zwłaszcza fzyka i chemja, a nawet urządził był sobie w pociągu, którym jeździł z gazetami, małą przenośną pracownię. Pewnego dnia, kiedy dokonywał jakiegoś nadzwyczajnego doświadczenia, niespodzianie na zakręcie drogi pociąg się zachwiał gwałtownie, a wskutek tego rozbiła się butelka z kwasem siarczanym. Powstał duszący smród i wagon został w wielu miejscach uszkodzony. Wtedy już wyczerpała się cierpliwość kierownika pociągu i młody uczony został wyrzucony na tor kolejowy.

Nieraz jeszcze przechodził Edison podobne przygody, ale z każdej wyszedł zwycięsko i w młodym jeszcze wieku zasłynął jako znakomity uczony i wynalazca. Gdy go raz pytano o tajemnicę jego powodzenia, odrzekł z prostotą, że nigdy nie używał alkoholu i był we wszystkiem, oprócz pracy, wielce umiarkowany, a dziś jeszcze jako starzec twierdzi, że go praca odmładza.

Komu więc Bóg dał pięciu zdrowych robotników u każdej ręki, niechaj nie traci nadziei. Nie urodzenie i puchowa kolebka jest **rękojmią powodzenia w życiu**, ale **chęć do pracy, trzeźwość, energja i wytrwałe dążenie do obranego celu.** Nie zapominajmy, że z najczarniejszej gleby wyrastają najpiękniejsze kwiaty, a najsilniejsze drzewa z pośród skał pną się w niebo.

**K. M.**

# Co i jak dziecko jeść powinno?

Pożywienie utrzymuje nas przy życiu. Z pokarmów czerpiemy siły do pracy, i to jest **cel**, dla którego człowiek rozsądny je i pije. Dziecku pożywienie daje wzrost i siły fizyczne, a że te siły dopiero się zwolna rozwijają, więc na odżywianie dziecka musi matka zwrócić **baczną uwagę.**

Nie potrzeba tu potraw wyszukanych, owszem niech będą proste, ale zdrowe, posilne i łatwo strawne, zwłaszcza gdy chodzi o dzieci, spędzające znaczną część dnia nad książką. Ma to i niemałe znaczenie wychowawcze, bo człowiek, przyzwyczajony w dzieciństwie do potraw skromnych i prostych, zachowa to upodobanie na zawsze, nigdy nie będzie uważał jedzenia za sprawę najważniejszą, nigdy żołądek nie będzie dla niego bożyszczem.

Bardzo **szkodliwe** są dla dzieci wszelkie **napoje alkoholowe**, bo przytępiają umysł i źle oddziałują na zdrowie, szkodliwemi są także mocna kawa i herbata, gdyż podniecają nerwy i czynność serca. Najodpowiedniejszym dla dziecka napojem jest mleko i bardzo mleczne kakao, a przy jedzeniu woda, byle niezbyt zimna i w miernej ilości.

Pokarmy powinny być dobrze pogryzione, aby je żołądek mógł łatwo strawić, trzeba więc pilnować, aby dziecko jadło powoli i nie połykało wielkich kawałków. Kto myśli, że powinno się jeść jak najwięcej,

myli się bardzo, bo przeładowanie żołądka szkodzi tylko zdrowiu, **umiarkowanie** zaś jest najlepszym środkiem do jego zachowania. Dziecko musi jeść częściej niż starsi np. pięć razy na dzień, ale regularnie, w oznaczonej porze, a nie kiedy mu się podoba.

Nie można dziecku odmówić przysmaków i łakoci, bo ono się bez tego nie obejdzie, a nie dostawszy od rodziców nauczy się potajemnie brać lub napierać u obcych. Trzeba mu więc zaraz dawać je, ale w małej ilości i tylko od czasu do czasu, a nie zawsze i bez miary, jak to robią niektórzy rodzice, ulegający zachciankom dziecka z własną jego szkodą. Większa ilość słodyczy psuje tylko żołądek i zęby, a pośrednio i cały organizm.

W porze letniej i wczesną jesienią uważać trzeba bardzo, by dzieci nie jadły owoców niedojrzałych, na które są zwykle łakome, — bo potem zapadają często na przykre i niebezpieczne choroby brzuszne.

Nic brzydszego, jak malec, którego nie nauczono zachować się przyzwoicie przy stole. Siedzi taki mały obywatel oparty na stole łokciami, dzwoni w talerz łyżką i widelcem, mlaska jak prosiątko, zasmarowane usta obciera dłonią, pomaga sobie przy jedzeniu palcami, a potem je oblizuje i pod stołem wyciera w ubranie. Zachowuje się, jak nieboskie stworzenie, a dlaczego? — bo go matka nie nauczyła zawczasu jeść łyżką i widelcem, pozwoliła, ile razy chciał włożyć potrawy do ust nożem, nie broniła wpychać, ile się zmieści i mówić z pełnemi ustami. Niełatwa to nauka, ale wszystko od tego zależy, jak matka wychowa najstarsze dziecko. Z młodszemi już pójdzie łatwiej, bo będą miały przed sobą dobry przykład, a dzieci jak małpeczki naśladują, co widzą.

Rozsądna matka nie pozwoli też dziecku grymasić, wybierać w jedzeniu, i odzwyczajać je będzie od łakomstwa, które jest bardzo brzydką, a częstą wadą. Trzeba więc dziecko nauczyć panować nad sobą, by nie rzucało chciwie oczyma na półmisek lub na talerze innych, by nie jadło łapczywie, nie wyszukiwało tego co najlepsze.

Człowiekowi, którego w dzieciństwie nauczono jeść przyzwoicie, umiarkowanie i nie przebierać w potrawach, zawsze dobrze będzie, bo gdziekolwiek go losy rzucą, potrafi się znaleźć wśród obcych i zastosować do odmiennego sposobu gotowania i nieraz w myśli błogosławić będzie matkę, która gotowała skromnie i nie pozwoliła grymasić przy stole.

**K. M.**

## Dodatkowe rodzinne we Francji.

Bardzo pożyteczne okazały się we Francj kasy międzyfabryczne, wypłacające pracownikom dodatki rodzinne według następującej skali: za jedno dziecko 28 franków miesięcznie, za 2 dzieci 67 franków, za 3 dzieci 116 fr., za 4 dzieci 182 fr., za 5 dzieci 255 fr., za 6 dzieci 328 fr.[1]). Jak się okazuje, stawki te rosną bardzo wysoko.

Znaczenie tych kas uwydatni się bardzo przy obliczaniu liczby urodzin. Liczba urodzin w rodzinach, pobierających te dodatki, podniosła się znacznie, a śmiertelność dzieci zmalała. We Francji kasy te rozwijają się bardzo pomyślnie. W r. 1929 było ich 224, a należało do nich 23,000 przedsiębiorstw z 1,740,000 pracowników. Możeby pomyśleć należałoby i w **Polsce o zaprowadzeniu podobnych kas wyrównawczych,** które ułatwiłyby bardzo wychowanie dzieci.

Dlaczego bowiem niektórzy rodzice boją się przyrostu członków rodziny? Przeważnie dla braku odpowiednich środków, by dzieci wyżywić, przyodziać, i odpowiednio wychować i wykształcić.

[1]) 100 franków francukich = 35.— zł.

## Popierajcie przemysł krajowy.

W tych dniach szereg Pań, przedstawicielek różnych towarzystw, wydało odezwę, by w karnawale przy zakupnie materjałów na stroje i suknie baczono na to, by popierać krajowe wyroby. „Czy zastanowiłyście się“ — piszą — „nad tem, że brak zbytu wyrobów włókienniczych spowodował już bardzo słaby ruch naszych fabryk — jak to się dzieje n. p. w Łodzi — a może spowodować — gdy będziemy kupować wyroby zagraniczne — i zupełne ich zastanowienie i **setki naszych inżynierów, a tysiące naszych robotników zostanie bez chleba.**

Czy widok tych bezdomnych lub gnieżdżących się często po kilka rodzin razem w ciasnem, dusznem albo wilgotnem mieszkaniu — co powoduje rozmaite choroby tak ciała jak i duszy — nie robi na Was wrażenia?

Kochane Rodaczki nasze, zastanówcie się nad tem wszystkiem a dojdziecie do przekonania, że Wam nie wolno tego czynić, by kupować wyroby zagraniczne,— tembardziej, że krajowe są tak ładne i dobre, że najwykwintniejszy gust zadowolić mogą“.

„Matko, winem nie częstuj; złe to dla junaka, wątli członki i człowiek siły zapomina...
„Iljada“ Homera.

## Rady praktyczne.

### Jak opatrywać rany.

Umiejętne opatrzenie rany uchroni niejedną matkę od obawy że może nastąpić zakażenie.

Skaleczone miejsca należy oczyścić z brudu, poszarpanego ciała, resztek szkła, drzewa i t. p. naleciałości, które się dostały do rany. Oczyszcza się w ten sposób, że kawałkiem gazy, nawiniętej na szczypczyki lub kawałek drewienka i zmoczonej w wodzie utlenionej (można dostać w drogerji lub aptece) lub w czystym spirytusie, zmywa się najpierw dokoła rany, i to w ten sposób, aby brud do wnętrza rany się nie dostał; następnie po oczyszczeniu okolicy rany czystym kawałkiem gazy, zamaczanym wprzód w tym samem płynie odkażającym, oczyszcza się samą ranę jodynuje, nakłada się na nią kawałek czystej gazy, złożonej we czworo, takiej wielkości, aby dokładnie przykrywała ranę, na to kładzie się kawałek waty i przewiązuje się bandażem, chustką lub kawałkiem czystego płótna.

Przez cały czas uważać należy, aby rany nie dotykać palcami i nie używać nieczystych środków opatrunkowych.

Flaszeczka wody utlenionej i flaszeczka z jodyną powinna się znaleźć w każdym domu. Jodynę przechowywać należy w flaszeczce ze szklannym korkiem.

### Odświeżenie podniszczonej odzieży.

Podniszczoną odzież możemy odczyścić i odświeżyć wodą z fasoli. W tym celu gotuje się 25 dkg. fasoli w 2 — 3 litr. miękkiej wody (solić nie wolno) i szczotką zmaczaną w tej wodzie czyścimy ubranie, przedtem dobrze wytrzepane i zwyczajnie szczotką wyczyszczone. Po odprasowaniu ubranie jest doskonale odświeżone.

### Wywabianie tłustych plam z materji.

Zwykłą bibułę złożoną we troje podłożyć na splamione miejce tkaniny, zwilżyć mocno olejkiem terpentynowym lub benzyną, przykryć innym arkuszem bibuły i mocno przyciskać zimnem żelazkiem albo nawet dłonią. Tłuszcz rozpuści się w olejku i z nim razem zostanie wessany przez bibułę. Plamy od żywicy lub smoły dają się również w ten sposób usunąć. Miejsc splamionych nie należy mocno nacierać, gdyż to może uszkodzić tkaninę.